

Димов К. В.

*викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
факультету фізичного виховання
Чорноморського національного університету імені Петра Могили*

Гребеник О. В.

*студент V курсу
Чорноморського національного університету імені Петра Могили*

Омельяненко В. І.

*лікар-психотерапевт
Школи вищої спортивної майстерності*

АВТОМАТИЗОВАНЕ ЛІКУВАННЯ НЕВРОЗУ

AUTOMATED TREATMENT OF NEUROSIS

У статті показано можливість лікування неврозу (МКБ-10: F48.0) у спортсменів, які тренуються на концепті.

Розроблений нами метод включає деякі принципи, які викликають медитативні стани, що дає змогу швидко відновити психоемоційну рівновагу та позбутися патологічної симптоматики. У тих випадках, коли наяву немає можливості провести метод із фізичним навантаженням на концепті, на допомогу приходить ідеомоторний акт із представленням рухів, характерних для веслування. Таким чином можна значно розширити діапазон лікувального охоплення хворих осіб.

Мета дослідження – показати ефективність автоматизованого методу профілактики та лікування неврозу (МКБ-10: F48.0).

Спортсмени, під час тренування на концептах, спочатку здійснюють у сагітальній площині довільні погойдування голови в такт із рухом ніг, які за кілька хвилин переходять в автоматичні зі зміною амплітуди та частоти. Автоматичні погойдування голови через 1-3 хвилини спонтанно припиняються й настає медитативний стан, у якому зникають ознаки хвороби.

Проведений аналіз лікувального впливу на організм спортсмена, який тренується на концепті, засвідчив, що в академічному веслуванні присутні механізми оздоровлення, описані в методах динамічної медитації Ошо, автоматизованих рухах голови, методі десенсibiliзації та перероблення рухом очей (ДПРО) Ф.Шапіро, ідеомоторного акту та аутосугестії. Усі ці методи випробувані в лікувальній практиці психотерапевтів і не потребують додаткових експериментальних доказів своєї ефективності. Сукупність використання цих методів у тренувальному процесі на концепті відбувається автоматично згідно з технікою веслування, за винятком того, що використовується медитативний стан для прискореного і щадного перероблення конфліктних і стресових ситуацій з обов'язковою концентрацією уваги на причині захворювання, а у випадках психосоматичних захворювань – на органах або симптомах хвороби. За відсутності будь-яких захворювань відбувається мимовільна профілактика хвороб із нормалізацією психоемоційного стану, прискореним відновленням організму, підвищенням реактивності. Таким чином, академічне веслування дає унікальні можливості в плані оздоровлення та розвитку організму. Крім того, регулюючи фізичне навантаження на концепті, можна застосовувати метод для різних категорій осіб, якщо фізичне навантаження для них не протипоказане, інакше лікувальний сеанс здійснюють у сидячому або лежачому положенні.

Ключові слова: невроз, автоматизоване лікування на концепті, похитування голови, психологічні методи.

The article shows the possibility of treatment of neurosis (ICD-10: F48.0) in athletes training on the concept.

The method developed by us includes some principles that induce meditative states, which allows to quickly restore psycho-emotional balance and get rid of pathological symptomatology. In those cases when it is not possible to carry out the method with physical load on the concept in reality, the ideomotor act with the representation of movements characteristic of rowing comes to the rescue. In this way, the range of therapeutic reach of sick individuals can be significantly extended.

The aim of the study is to show the effectiveness of the automated method of prevention and treatment of neurosis (ICD-10: F48.0).

Athletes, during training on the concepts, initially perform, in the sagittal plane, arbitrary head bobbing in time with the movement of the legs, changing after a few minutes into automatic bobbing with changes in amplitude and frequency. Automatic head bobbing spontaneously ceases after 1-3 minutes and a meditative state ensues, in which the signs of the disease disappear.

The conducted analysis of the therapeutic effect on the body of an athlete training on the concept has shown that in academic rowing there are recovery mechanisms described in the methods of Osho's dynamic meditation, automated head movements, the method of desensitization and processing by eye movements (DPDG) of F. Shapiro, ideomotor act and autosuggestion. All these methods are tested in the therapeutic practice of psychotherapists and do not require additional experimental evidence of their effectiveness. The combination of the use of these methods in the training process on the concept is done automatically according to the technique of rowing, except that the meditative state is used for accelerated and gentle processing of conflict and stressful situations with the mandatory concentration of attention on the cause of the disease, and in cases of psychosomatic diseases – on the organs or symptoms of the disease. In the absence of any diseases there is spontaneous prevention of diseases with normalization of psychoemotional state,

accelerated recovery of organism, increased reactivity. Thus, rowing provides unique opportunities in terms of recovery and development of the organism. In addition, by regulating the physical load on the concept, it is possible to apply the method for different categories of people, if physical load is not contraindicated for them, otherwise the therapeutic session is carried out in a sitting or lying position.

Key words: neurosis, automated treatment on concept, head shaking, psychological methods.

Постановка проблеми. Бойові дії в Україні пов'язані з різними захворюваннями, серед яких набули поширення невротичні розлади. Для того, щоб захистити себе від стресових ситуацій, необхідні профілактичні та лікувальні заходи, зокрема використання психологічних методик, які застосовують у своїй практиці психотерапевти та клінічні психологи. Ці методики, зазвичай, трудомісткі у виконанні й не завжди ефективні в лікуванні.

Нами запропоновано метод, у механізмі якого є схожість із раніше відомими методами, за винятком того, що його можна застосовувати спортсменам під час тренувальних занять, заощаджуючи тим самим їхній особистий час. До цього методу включено деякі принципи, що викликають медитативні стани.

В основі методу лежить принцип динамічної медитації Ошо, з тією лише різницею, що фізичне навантаження задається на тренажері концепт 2, який використовують спортсмени, переважно веслярі, для підвищення своїх функціональних і фізичних можливостей, а також метод десенсибілізації й перероблення рухом очей (ДПРО) Ф. Шапіро [1], идеомоторний акт і аутосугестія.

Питання медитації досить добре висвітлені в літературі, проте спортсмени не приділяють їй належної уваги, незважаючи на те, що вона значно підвищує фізичну та розумову працездатність, здійснює швидке відновлення після тренування, ефективну профілактику та лікування захворювань.

У тих випадках, коли наяву немає можливості провести метод із фізичним навантаженням на концепті, на допомогу приходить идеомоторний акт із представленням рухів, характерних для веслування, з погойдуванням голови, якщо навіть немає прискорення дихання та знадобиться більше часу для досягнення глибшого занурення в медитацію.

Таким чином можна значно розширити діапазон лікувального охоплення хворих осіб.

Легкі похитування голови можуть здійснювати навіть важкі хворі в лежачому положенні.

У нашому випадку пропонується освоїти принципи занурення в стан медитації студентам, спортсменам та іншим особам із неврозами.

Мета дослідження: показати ефективність автоматизованого методу профілактики та лікування неврозу (МКХ-10: F48.0).

Завдання дослідження: теоретично обґрунтувати можливість лікування неврозу під час тренувальних занять на концепті з використанням психологічних методів.

Гіпотеза дослідження: заходи, що проводяться за принципами одночасного впливу на організм за допомогою погойдування голови, ДПРО Ф. Шапіро, методу Ошо та аутосугестії, забезпечать пришвидшене опанування медитації безпосередньо під час тренувального заняття на концепті, що спричинить

якіснішу фізичну підготовку спортсменів, нормалізує психоемоційний стан і надасть лікувального ефекту в разі невротичних розладів.

Виклад основного матеріалу. Величина фізичного навантаження встановлюється на концепті перед початком тренування з урахуванням функціональних можливостей організму.

Спортсмени під час тренування на концептах спочатку здійснюють, у сагітальній площині, довільні погойдування голови в такт із рухом ніг, які через кілька хвилин переходять в автоматичні зі зміною амплітуди і частоти.

Сукупність використання цих методів у тренувальному процесі на концепті виконується автоматично згідно з технікою веслування, за винятком того, що використовується медитативний стан для прискореного і шадного перероблення конфліктних і стресових ситуацій з обов'язковою концентрацією уваги на причині захворювання, а у випадках психосоматичних захворювань – на органах або симптомах хвороби.

Похитування голови супроводжуються мимовільними рухами очних яблук.

Через 1–3 хвилини коливання голови мимовільно припиняються, і тоді потрібно побути в нерухомому розслабленому стані деякий час, роблячи самонавіювання лікувального характеру, відчуваючи тепло в м'язах із почуттям рівномірного розподілу по тілу потоку енергії, спокою, припливу сил, підвищення настрою, впевненості в зцілення.

Наприкінці процедури здійснюють відповідні лікувальні аутонавіювання, характерні для конкретного захворювання, наприклад: «Я одужую», «Я заспокоююся», «Дратівливість минає», «Сон нормалізується», «Працездатність збільшується», «Ознаки захворювання зникають», «Загальне самопочуття покращується», «Настрій підвищується», «Страхи минають», «Серце б'ється ритмічно», «Апетит гарний», «Запаморочення немає», «Болю немає» і т.п. Кожну формулу самонавіювання необхідно вимовити кілька разів поспіль.

Для пацієнтів, ослаблених хворобою, цей метод проводять без використання концепту в сидячому або лежачому положенні.

Результати дослідження та їх обговорення. Автоматичні погойдування голови в сагітальній площині через 1–3 хвилини спонтанно припиняються і настає медитативний стан, у якому зникають ознаки хвороби. Після проведення методу відзначено відновлення психоемоційного стану з поліпшенням настрою, нормалізацією сну та ліквідацією інших симптомів.

Використання погойдування голови викликає стан медитації, за якої веслування стає ефективнішим.

Отримана медитація посилюється завдяки фізичному навантаженню з почастішанням дихання,

за Ошо. Одним із механізмів, що підвищують витривалість спортсмена до фізичних навантажень, є дихальний, який регулює кислотно-лужну рівновагу, підтримуючи гомеостаз внутрішнього середовища, що показано в ефекті Веріго-Бора – залежність ступеня дисоціації оксигемоглобіну від величини парціального тиску вуглекислоти в альвеолярному повітрі та крові [2, 5].

Дихання Ошо з фізичним навантаженням аналогічне диханню в лежачому положенні за С. Грофом [3]: в обох випадках досягається стан медитації, що підвищує фізичні сили організму і має лікувальний ефект.

Антисугестивний бар'єр долається, швидко настає медитація.

Рухи очних яблук, що відбуваються мимоволі в такт із роботою ніг, забезпечують переробку стресових ситуацій під час концентрації уваги на них.

Кожен названий метод, який використовується під час лікування неврозу, досить ефективний для пацієнтів і здійснюється автоматично з легкою концентрацією уваги на конфліктній або стресовій ситуації. Якщо у звичайних психологічних сеансах можуть проявлятися загострення симптомів, то в розробленому нами методі, із застосуванням динамічної або статичної медитації, вони проходять стадію переробки стресової ситуації набагато легше.

Глибина занурення в медитативний стан залежить від сили нервової системи і за психофізіологічними характеристиками має схожість із трансом. У зв'язку з цим, швидкість занурення в стан медитації у різних індивідуумів різна. Так, наприклад, динамічна медитація в бойових єдиноборствах настає миттєво. Відомий також миттєвий гіпноз.

У зв'язку з тим, що існують різні стилі веслування, ми рекомендуємо, якщо відсутнє природне коливання голови та рухи очних яблук, проводити ці рухи довільно, які після кількох «гребків» перейдуть в автоматичні.

Кожен метод окремо здатний привести в стан заспокоєння, м'язового розслаблення, зняття больових симптомів, ліквідації депресії, апатії, тривоги, дратівливості, безсоння, головного болю, слабкості та інших ознак неврозу. У сукупності ці методи доповнюють один одного і підсилюють, прискорюючи занурення в медитацію, забезпечуючи ефективність лікувального впливу. Причому, якщо за Ошо необхідно виконувати серію стрибків на місці, то в академічному веслуванні відбуваються «стрибки» при відштовхуванні ногами від підніжок тренажера [4].

Використання стилю веслування з відхиленням тулуба назад дає фізичні показники, які свідчать про те, що стиль веслування без відхилень тулуба є більш ефективним, ніж з відхиленням.

Після відхилення тулуба назад необхідно за рахунок преса повернути тулуб у вихідне положення. М'язи преса не беруть участі в тязі човна, а навпаки – витрачають енергію весляра, викликаючи стомлення. Навантаження на спину зростає, оскільки тулуб нахилиють вперед і на початку кожного циклу здійснюється підйом тулуба.

До недоліку цього стилю належить те, що, чим більший занос весел, тим менш продуктивна робота: човен стискається силою дрейфу і підводиться, при цьому зменшується тяга.

У нашому дослідженні відбувається занурення в медитативний стан, випробовуваний усвідомлює свої дії і здатний керувати ними. Такого ступеня медитації достатньо, щоб отримати заспокоєння, прилив сил, лікувальний ефект.

Для досягнення лікувального ефекту, у разі, якщо одного тренування з веслування недостатньо, можна повторити методику кілька разів, у наступні дні домагаючись усе більшого й більшого результату.

Розроблений нами метод можна використовувати для людей, здатних впоратися з фізичним навантаженням.

Якщо для одужання рекомендують концентрувати свою увагу на причині захворювання, то в методі Ошо лікувальний ефект виникає завдяки медитації, але можна посилити процес, додавши до методів концентрацію уваги на своєму захворюванні, тоді результат буде вищим, з можливістю перероблення психоемоційного та психосоматичного стану, як у методі Ф. Шапіро.

Якщо концентрувати увагу на будь-якій проблемі, що вас цікавить, то її можна буде швидше розв'язати, оскільки відбудеться активізація діяльності необхідних для розв'язання проблеми нейронів. Цей прийом допоможе вирішувати, здавалося б, безвихідні ситуації.

Якщо метод Ошо проводити в повному обсязі, то настане катарсис, який дає лікувальний ефект, але цей метод можна використовувати тільки фізично здоровим людям.

У нашому методі протипоказань немає, оскільки він призначений для лікування невротичних захворювань, і протікає м'яко, його можна використовувати самостійно.

Спортсменам рекомендовано, не чекаючи спонтанного лікувального впливу від медитації під час тренування на концепті, за перших ознак розладу нервової системи, концентрувати увагу на конфліктній чи стресовій ситуації доти, доки не виникне утруднення спогадів психотравми та появи сонливості, спокою, розслаблення м'язів під час зупинки руху. Отримані відчуття динамічної медитації запам'ятовуються і надалі проявляються швидше, майже миттєво, як це має місце в бойових єдиноборствах.

Простота отримання медитативного стану заслуговує на увагу і рекомендується для всіх категорій громадян за відсутності протипоказань з боку серцево-судинної системи, бо тренувальний процес можна проводити менш інтенсивно і розтягнутим у часі.

Необхідно зазначити, що нині є велика кількість захворювань, спричинених конфліктами або стресами, які необхідно своєчасно лікувати.

Висновки. Проведений аналіз лікувального впливу на організм спортсмена, який тренується на концепті, засвідчив, що в академічному веслуванні

присутні механізми оздоровлення, описані в методах динамічної медитації Ошо, автоматизованих рухах голови, методі ДПРО Ф.Шапіро, ідеомоторного акту й аутосугестії. Таким чином, академічне веслування

дає унікальні можливості в плані оздоровлення та розвитку організму.

Регулюючи фізичне навантаження на концепті, можна застосовувати метод для різних категорій осіб.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Adams R, Ohlsen S, Word E. Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) for the treatment of psychosis: A systematic review *European Journal of Psychotraumatology* 2020. No 11 (1). P. e 1711349. DOI: 10. 1080 / 2000. 8198. 2019. 171 13 49.
2. Chr. Bohr, K. Hasselbalch, and August Krogh. Concerning a Biologically Important Relationship – The Influence of the Carbon Dioxide Content of Blood on its Oxygen Binding // *Skand. Arch. Physiol.* : *статья*. 1904. № 16. С. 401–412.
3. Joseph P. Rhinewine and Oliver J. Williams. Holotropic Breathwork: The Potential Role of a Prolonged, Voluntary Hyperventilation Procedure as an Adjunct to Psychotherapy : [арх. 4 июля 2010] // *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* : *journal*. 1995. Vol. 16, no. 8. P. 541–544. doi:10.1055/s-2007-973051. PMID 8776209.
4. Kleshnev V. Power in Rowing. in: *International Research in Sports Biomechanics*. Sanderson B., Martindale W. Towards optimizing rowing technique. *Medicine and science in sports and exercise*, 18. 1986. P. 454-468.
5. Verigo B. F. Zur Frage über die Wirkung des Sauerstoff auf die Kohlensäureausscheidung in den Lungen // *Archiv für die gesammte Physiologie des Menschen und der Thiere* : *статья*. 1892. № 51. С. 321–361.